

Discurso de Ricardo Pulido, director Diplomado de Meditación y Psicoterapia

Muy buenas tardes a todos,

¿Qué significa practicar la meditación? La respuesta no es simple. Es una pregunta que tiene múltiples niveles de profundidad y cuya respuesta va variando a medida que se ahonda en la experiencia meditativa.

Hace 12 años que practico la meditación. En este tiempo he podido ver cómo se ha producido un explosivo y exponencial aumento del interés por la meditación en nuestra sociedad. Gracias a la “recontextualización” de la meditación – es decir al proceso de despojarla de sus elementos tradicionales vinculados con una religión, cultura o creencia particular y entenderla desde una clave científica occidental contemporánea –, la práctica meditativa se ha ido abriendo camino en nuestro mundo educativo, terapéutico, en la ciencia, incluso en la política. Guardando naturalmente las proporciones, me atrevo a decir que es un fenómeno de rápida expansión, similar a lo que ha ocurrido con el Facebook o el Twitter. Hoy, muchas personas se están abriendo a explorar los beneficios de las prácticas meditativas y, tal como ocurre con las redes sociales mencionadas, es probable que en algunos años sea un hándicap negativo no utilizar esta herramienta, tal como lo es hoy en día no utilizar el internet o los teléfonos celulares.

Por lo mismo, pienso que este crecimiento exponencial constituye una gran oportunidad y al mismo tiempo un enorme riesgo. Meditar, en sí mismo, no es bueno ni malo. En realidad las categorías éticas asociadas a esta práctica no dependen tanto de la técnica misma como de la motivación que anima la búsqueda personal por la cual una persona decide meditar. De hecho, la meditación puede ser un refugio defensivo antes que una vía de sanación y liberación personal. Hay muchos ejemplos descritos de personas que usan las prácticas meditativas para auto-eximirse del hacer las cuentas con las necesidades e impulsos infantiles y primitivos no integrados de su personalidad. La meditación puede ser también una fuga del mundo o un instrumento de control y sometimiento de otros. Ejemplos de esto sobran en las literaturas Cristiana, Zen e Hindú.

Como toda técnica, como toda herramienta, el meditar no es en sí bueno o malo. Es cierto que la técnica de la meditación obliga una cierta disposición del ánimo que se asocia con valores éticos positivos como son la aceptación, la apertura, el no juicio, la compasión, etc., pero estos pueden ser estados momentáneos, paréntesis experienciales no necesariamente integrados a la cotidianidad del individuo ni asimilados a su personalidad total. En esto está su riesgo: que al desprenderse de su dimensión religiosa/espiritual, pierda su carácter sagrado, es decir como aquello que merece el máximo respeto y que obliga a cultivar profundamente, no una técnica de beneficio personal, sino una disposición del ánimo que se abre a la dimensión más profunda del ser humano y su condición existencial.

Por sagrado no me refiero a una dimensión de creencias religiosas, si bien toda dimensión de creencia religiosa, por lo general, invoca y se inspira en la dimensión sacra. Por sagrado me

refiero a aquello que nos demanda una disposición interior particular de extremo respeto, sinceridad y humildad; a esa actitud que adoptamos al entrar en un templo, en un rito significativo. Claramente, a un templo no entramos con el mismo ánimo de cuando vamos a una fiesta, así como a una fiesta no vamos con el ánimo de quien entra a un templo. En India uno debe sacarse los zapatos al pisar terreno sagrado como señal de reverencia y de respeto interior: al templo se entra descalzo.

Cuando la meditación se desprende de esta dimensión sacra, corre el riesgo de perder su dimensión más profunda que es la dimensión del **abandono**, de la renuncia y volverse una práctica de control, de auto-control al servicio de la **eficiencia** que hoy en día se erige como nuestro criterio o valor central, como nuestro eje de organización social y subjetiva. Pienso que todos, quienes más quienes menos, estamos colonizados por este valor: ¿no es acaso motivo de molestia profunda, de conflictos interpersonales y de gran frustración la falta de eficiencia? ¿qué nos pasa cuando estamos frente a un computador lento, una fila de supermercado que no avanza, un taco, una espera del call center? Me parece que la eficiencia hoy nos parece un derecho irrenunciable.

La meditación puede perfectamente estar al servicio de este criterio de eficiencia y transformarse en una herramienta de perfeccionamiento individual, de *upgrade* del individuo, de mejora de sus capacidades cognitivas, afectivas, sociales, etc. De hecho sirve para esto. En la Unidad Mindfulness realizamos talleres MBSR para combatir el estrés enseñándoles a los participantes a meditar. Los resultados son excelentes, pues las personas aprenden a observar mejor lo que les sucede, a responder creativamente ante los problemas y a no dejarse invadir por sus propios sentimientos internos de devastación y sobrecarga. Pero la baja del estrés, si bien alivia a la persona y la fortalece, está también al servicio de que ésta continúe cumpliendo las exigencias de una vida dominada por el principio de la eficiencia y el progreso, el cual deja fuera de su lógica aspectos profundos y fundamentales de la existencia humana.

La meditación entonces puede entenderse como una técnica para **conseguir** algo, como el bienestar personal o ciertas habilidades, o bien, puede entenderse como una práctica para **dejarse** transformar. Subrayo las palabras conseguir y dejar pues son dos verbos que están justamente a la base de lo que quiero decir. La dimensión más profunda de la meditación es justamente el abandono, la renuncia, el soltar, el dejar, todos ellos antónimos de la obtención, del logro, del conseguir. Dejarse transformar significa entregarse y encomendarse a la dimensión sagrada y sapiente que somos; significa emprender una práctica donde esa dimensión tenga cabida, voz y manifestación.

Dogen, uno de los más grandes patriarcas del Zen, decía que “*meditar es dejar caer cuerpo y mente*”. Pero, qué significa realmente dejar caer cuerpo y mente. Es una pregunta abismal, que siempre tiene una respuesta más y más profunda y nunca definitiva. Dejar caer cuerpo y mente es dejarse transformar y para esto no hay técnica alguna. Más bien la técnica, por ejemplo la meditativa, puede estar al servicio de una práctica profunda de transformación, pero no es garantía de ello.

Por eso hoy, en esta entrega de diplomas, les pido que cultiven su **práctica** meditativa, no tan solo la **técnica**. Y les pido también que tengan el máximo respeto hacia ella. Cada uno sabrá según sus posibilidades y características qué tipo de práctica meditativa le es más afín. Las formas de practicar son bastas, pero la práctica en esencia es siempre la misma. En este sentido, es importante custodiar la propia práctica, jamás sentirse un experto, sino más bien adentrarse siempre con la mente del principiante. Y sobre todo, cuando mediten, háganlo descalzos (aunque estén con zapatos), con la actitud de quien entra en el templo, en el templo que es acceder a la propia experiencia de abandono, de renuncia. Los invito también a no pensar, como solemos hacer con los aprendizajes que uno “compra”, que podemos enseñar esto a otros, pues hay una transmisión que se ha ido dando a lo largo de los milenios y que se hace de mente/corazón a mente/corazón - o como se dice en el Zen *Ishin denshin* - y no con la obtención de un diploma.

De esta manera, el certificado que hoy les entregamos es un símbolo no de una **obtención** sino de un **proceso de aprendizaje**. Es más bien una entrada en la vía y no una llegada. En la iconografía del Zen Japonés, el camino de maduración espiritual se suele ilustrar con una historia que narra la búsqueda y domesticación de un buey en 10 imágenes. La primera de ellas es simplemente entrar en la vía, donde aparecen las huellas del buey. Este diploma es como esa primera imagen: una entrada, un ingreso.

Termino agradeciéndoles la confianza que han depositado en la Universidad Alberto Hurtado, en la Facultad de Psicología y en el cuerpo docente del Diplomado. Fue una apuesta inscribirse en ésta, la primera versión de un programa del todo novedoso. Y gracias a su confianza el Diplomado ha ido cobrando vida y la semana pasada hemos inaugurado su segunda versión. Yo espero que se siga desarrollando y así estimular la práctica de transformación interior y su integración con nuestra cotidiana y profesional.

Muchas gracias.

Ricardo Pulido Medeiros

Director Diplomado de Meditación y psicoterapia

Facultad de Psicología Universidad Alberto Hurtado